



全盛美食111年3月菜單大崗國中

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號

電話：02-26884900 ◎營養師：許金鳳、陳雅婷、周詩祐、葉姿秀、藍雯琪、林映汝、劉彥伶、李賢蒂

★本公司豬肉及其製品全面使用國產肉、全面使用非基改玉米及豆製品，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全蛋類	豆製品類	油脂類	蔬菜類	熱量
1	二	白飯 白米	醬燒魚條 魚條、燒(X2)	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、毛豆仁、炒 6:3:1	塔香海根 海帶根、九層塔、炒 9:1	有機 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋、芡	6	2	2	2	80
2	三	海鮮焗筆管麵 筆管麵、海鮮、乳酪絲	蠔油燒豬排 豬排、素蠔油、燒(X1)	醬燒小肉包 小肉包、蒸(X2)	鮮菇燕菁 結頭菜、鮮菇、紅蘿蔔、炒 5:3:2	青菜 羅宋湯 蕃茄、洋蔥、時蔬	6	2	2	2	81
3	四	白飯 白米	嫩滷雞翅 雞翅、滷(X1)	塔香肉茸豆腐 豆腐、豬肉、九層塔、煮 7:2:1	木須蒲瓜 扁蒲、木耳、炒 8:2	有機 肉骨茶湯 豆薯、排骨、枸杞、肉骨茶包	6	2	2	2	80
4	五	麥片飯 白米、麥片	葱爆肉絲 豬肉、蔥、炒 9:1	孜然烤雞肉串 雞肉串、烤(X1)	鮮菇炒筍 鮮筍、鮮菇、紅蘿蔔、炒 6:3:1	有機 冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、薑	6	2	2	2	81
7	一	白飯 白米	麻油雞 雞肉、杏鮑菇、紅蔥、麻油、煮 7:2:1	蔥燒油豆腐 油豆腐、豬肉、青蔥、燒 6:3:1	蝦香高麗 高麗菜、木耳、蝦皮、炒 7:2:1	履歷 雙色蘿蔔湯 紅蘿蔔、白蘿蔔	6	2	2	2	81
8	二	燕麥飯 白米、燕麥	金黃香酥魚排 魚排、炸(X1)	洋葱炒肉 豬肉、洋葱、炒 8:2	蔬炒花椰 青花菜、木耳、紅蘿蔔、炒 8:1:1	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑	6	2	2	2	81
9	三	豬肉炒麵 麵條、豬肉、鮮菇	炙烤大雞腿 大雞腿、烤(X1)	花生糖粉豬血糕 豬血糕、花生粉、糖粉、漬(X3)	青木瓜燉肉 青木瓜、豬肉、紅蘿蔔、燉 6:3:1	青菜 芋香摩摩喳喳 芋頭、西谷米、奶粉	6	2	2	2	81
10	四	白飯 白米	火烤叉燒肉 叉燒肉、烤(X3)	沙茶醬燒雞 雞肉、青椒、沙茶醬、燒 8:2	甘味蘿蔔 白蘿蔔、鮮菇、蒟蒻、滷 6:2:2	有機 扁蒲針菇湯 蒲瓜、金針菇	6	2	2	2	81
11	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	肉醬蒸蛋 雞蛋、豬肉、蒸 7:3	鮮蔬魚丸 時蔬、魚丸、紅蘿蔔、炒 6:3:1	鮑菇豆干 黑豆干、杏鮑菇、白芝麻、炒 7:2:1	有機 黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉、木耳	蔬食日 6	2	2	2	81
14	一	白飯 白米	蘑菇醬燒雞 雞肉、洋葱、洋菇、燒 6:2:2	薑絲麵腸 麵腸、薑、酸菜、煮 8:1:1	雞茸燒瓜 時瓜、雞肉、枸杞、燒 7:2:1	履歷 蔬菜腐皮湯 時蔬、腐皮	6	2	2	2	80
15	二	胚芽飯 白米、胚芽米	奶香鮮魚 魚肉、南瓜、洋葱、煮 6:3:1	打拋豬肉醬 豬肉、豆干、蕃茄、九層塔、煮 4:3:2:1	韭香銀芽 豆芽菜、木耳、韭菜、炒 8:1:1	有機 結頭排骨湯 結頭菜、排骨	6	2	2	2	81
16	三	白醬豬肉義大利麵 豬肉、洋葱、義大利麵	嫩滷雞排 雞排、滷(X1)	炸雞柳條 雞柳條、蝦捲、炸(X1)	什錦三絲 海帶絲、紅蘿蔔、芹菜、炒 8:1:1	青菜 蜜豆包心粉圓 紅豆、包心粉圓	6	2	2	2	80
17	四	白飯 白米	蘿蔔燉肉 豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔、燉 7:2:1	蜜汁天婦羅 甜不辣、洋葱、白芝麻、煮 8:2	雙色花椰 青花菜、白花菜、木耳、炒 4:4:2	有機 酸辣湯 豆腐、筍、紅蘿蔔、木耳、芡	6	2	2	2	81
18	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	旋風烤雞腿 雞腿、烤(X1)	肉茸炒蛋 雞蛋、豆薯、豬肉、炒 6:3:1	白菜滷 大白菜、香菇、紅蘿蔔、滷 8:1:1	有機 青木瓜排骨湯 青木瓜、排骨、紅棗	6	2	2	2	81
21	一	薏仁飯 白米、洋薏仁	麻油鮮魚 魚肉、凍豆腐、枸杞、燒 7:2:1	泡菜燒肉 豬肉、時蔬、泡菜、洋葱、燒 3:4:2:1	玉米肉茸 玉米粒、南瓜、豬絞肉、炒 5:3:2	履歷 芋香米粉湯 芋頭、米粉、豬肉	6	2	2	2	81
22	二	白飯 白米	脆皮豬肉酥 豬肉、炸(X3)	焗烤咖哩燉雞 雞肉、馬鈴薯、洋葱、乳酪絲 3:5:1:1	香菇扁蒲 扁蒲、香菇、木耳、炒 7:2:1	有機 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	6	2	2	2	81
23	三	肉燥油飯 糯米、豬肉、香菇	蒜香豬排 豬排、滷(X1)	蜜汁地瓜雞 地瓜、雞肉、白芝麻、煮 6:3:1	脆炒結頭 結頭菜、紅蘿蔔、蔥、炒 7:2:1	青菜 蕃茄洋葱湯 蕃茄、洋葱、南瓜	6	2	2	2	81
24	四	白飯 白米	彩椒檸檬雞 雞肉、青椒、檸檬汁、炒 7:3	蒸蛋 雞蛋、蒸	塔香海茸 海茸、九層塔、煮 9:1	有機 豆薯排骨湯 豆薯、排骨、紅蘿蔔	6	2	2	2	81
25	五	糙米飯 白米、糙米	梅乾菜肉餅 豬肉、豆干、梅乾菜、蒸 5:4:1	紅燒麵輪 麵輪、紅蘿蔔、毛豆仁、煮 7:2:1	鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇、炒 8:2	有機 刈菜雞湯 刈菜、雞肉	蔬食日 6	2	2	2	80
28	一	麥片飯 白米、麥片	堅果蜜汁雞 雞肉、堅果、煮 8:2	醬燒鵝蛋 馬鈴薯、鵝蛋、洋葱、煮 5:3:2	蒟蒻花椰 綠花椰、蒟蒻、木耳、炒 6:3:1	履歷 味噌豆腐湯 豆腐、味噌、海帶芽	6	2	2	2	80
29	二	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉、時蔬、紅椒、燒 7:2:1	迷迭香烤雞肉捲 雞肉捲、迷迭香、烤(X1)	針菇白菜 大白菜、金針菇、紅蘿蔔、炒 6:3:1	有機 金針雞湯 金針、雞肉、紅棗	保久乳 6	2	2	2	80
30	三	咖哩炒飯 白米、豬肉、咖哩	蔥鹽雞翅 雞翅、蔥、燒(X1)	鮮嫩花枝丸 花枝丸、滷(X2)	彩繪黃芽 黃豆芽、青椒、木耳、炒 7:2:1	青菜 珍珠粉圓撞奶 粉圓、奶粉	6	2	2	2	81
31	四	白飯 白米	三杯魚丁 魚肉、鮮菇、九層塔、炒 7:2:1	香菇肉燥 豬肉、豆干、白絞瓜、香菇、煮 4:3:2:1	清炒鮮瓜 時瓜、紅蘿蔔、木耳、炒 8:1:1	有機 玉米排骨湯 排骨、玉米粒、時蔬	6	2	2	2	81



全盛美食111年3月素食菜單大崗國中

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 電話：02-26884900 ◎營養師：許金鳳、陳雅婷、周詩祐、葉姿秀、藍雯琪、林欣汝、劉彥伶、李賢蒂

★為提供各位師長及同學更好的餐點品質，本公司使用非基因改造黃豆及玉米製品進行烹調，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜					湯品	全素	小素	油素	蛋素	熱度
1	二	白飯 白米	味噌油豆腐 油豆腐、時蔬(燒)	南瓜白菜 大白菜、南瓜、栗子(煮)	豆瓣海根 海帶根、時蔬(燒)	素火腿片 素火腿片(燒)	彩椒花椰 花椰菜、彩椒(炒)	有機	馬鈴薯濃湯 洋芋、玉米、紅蘿蔔	6	2	2	2	8
2	三	白飯 白米	豉汁豆包 豆包、豆豉(煮)	香炒素腰花 素腰花、時蔬(炒)	鮮菇美生菜 美生菜、菇(炒)	紅燒蘿蔔 白蘿蔔、菇、時蔬(燒)	鮮菇大瓜 刺瓜、菇(炒)	青菜	羅宋湯 時蔬、蕃茄	6	2	2	2	8
3	四	白飯 白米	糖醋烤魷 烤魷、時蔬(燒)	椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇、地瓜(炸)	沙茶粉絲煲 冬粉、時蔬、木耳(炒)	蜜汁花生豆干 豆干、花生(滷)	素蠔油芥藍 芥藍菜、紅蘿蔔(炒)	有機	素肉骨茶湯 豆薯、菇、肉骨茶包	6	2	2	2	8
4	五	白飯 白米	煙燻素茶鵝 素茶鵝(煮)	芝麻菠菜 菠菜、芝麻(炒)	什錦芽菜 豆芽菜、芹菜、時蔬(炒)	紅棗芋頭 芋頭、紅棗(燒)	三杯豆腐 豆腐、九層塔(煮)	有機	枸杞冬瓜湯 冬瓜、菇、枸杞	6	2	2	2	8
7	一	什錦炒麵 麵筋、香菇(滷)	香菇麵筋 麵筋、香菇(滷)	麻油凍豆腐 凍豆腐、紅棗(煮)	木耳筍絲 竹筍、木耳(炒)	黑珍珠丸 黑珍珠(蒸)	紅絲番薯葉 地瓜葉、紅蘿蔔(炒)	履歷	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜	6	2	2	2	8
8	二	白飯 白米	四角嫩腐 四角豆腐(滷)	醬燒玉米 玉米、洋芋、毛豆(煮)	蔬炒結頭 結頭菜、菇、時蔬(炒)	塔香茄子 茄子、九層塔(燒)	蕃茄素肚 素肚、蕃茄(燒)	有機	海帶燉湯 海帶芽、薑絲	6	2	2	2	8
9	三	白飯 白米	五香滷棒腿 牛蒡腿(滷)	鮮菇佛手瓜 佛手瓜、菇(炒)	芝麻包 芝麻包(蒸)	醬爆豆干片 豆干、時蔬(炒)	枸杞水蓮 水蓮、菇、枸杞(炒)	青菜	脆筍酸菜湯 脆筍、酸菜	6	2	2	2	8
10	四	白飯 白米	咖哩豆腐 豆腐、咖哩(煮)	彩蔬炒山藥 山藥、西芹、時蔬(炒)	素燒麵輪 麵輪、紅蘿蔔(燒)	鹽味毛豆莢 毛豆莢(煮)	菇炒高麗 高麗菜、菇(炒)	有機	扁蒲針菇湯 扁蒲、金針菇	6	2	2	2	8
11	五	白飯 白米	京醬大溪干 大溪豆干、時蔬(燒)	沙茶素肉羹 時蔬、素肉(煮)	鮮菇刈菜 刈菜、菇、紅蘿蔔(炒)	豆薯三絲 豆薯、時蔬(炒)	可樂餅 可樂餅(炸)	有機	黃豆芽湯 黃豆芽、木耳	6	2	2	2	8
14	一	白飯 白米	酸菜素雞片 素雞片、酸菜(燒)	宮保烤魷 烤魷、花生(炒)	脆薯季豆 洋芋、四季豆(炒)	滷甜不辣片 素甜不辣片(滷)	蒸南瓜 南瓜、枸杞(蒸)	履歷	蔬菜豆皮湯 時蔬、豆皮	6	2	2	2	8
15	二	白飯 白米	蘑菇醬獅子頭 素獅子頭、洋菇(煮)	鮮瓜寬粉 時瓜、寬冬粉(煮)	蘿蔔滷味 白蘿蔔、茼蒿卷(滷)	拌炒豆干絲 豆干絲、時蔬(炒)	薑絲紅鳳菜 紅鳳菜、薑(煮)	有機	結頭鮮菇湯 結頭菜、菇	6	2	2	2	8
16	三	白飯 白米	哨子百頁 百頁豆腐、素絞肉(燒)	芹炒鮮菇 西芹、菇(炒)	炸湯圓 湯圓、花生粉(炸)	炒海帶絲 海帶絲、紅蘿蔔(炒)	三杯麵腸 麵腸、九層塔(燒)	青菜	洋芋薏仁湯 洋芋、洋薏仁	6	2	2	2	8
17	四	白飯 白米	豆瓣燒花干 蘭花干、紅蘿蔔(燒)	蜜汁素火腿 素火腿(燒)	脆炒青花 花椰菜、時蔬(炒)	夯番薯 地瓜(烤)	白菜滷 大白菜、木耳(煮)	有機	酸辣湯 豆腐、筍、木耳	6	2	2	2	8
18	五	素香油飯	三角油豆腐 油豆腐(滷)	木耳龍鬚菜 龍鬚菜、木耳(炒)	遊龍鍋貼 素鍋貼(蒸)	榨菜金針菇 金針菇、榨菜、時蔬(炒)	紅燒素肉 素肉、豆薯(燒)	有機	青木瓜湯 青木瓜、紅棗	6	2	2	2	8
21	一	白飯 白米	毛豆麵輪 麵輪、毛豆(燒)	素蠔醬豆包 豆包、時蔬(燒)	油燻筍乾 筍乾、筍耳(煮)	素蚵仔酥 素蚵仔酥(炸)	彩繪山藥 山藥、時蔬(炒)	履歷	芋香米粉湯 米粉、芋頭	6	2	2	2	8
22	二	白飯 白米	果香咕咾肉 素咕咾肉、鳳梨(煮)	枸杞高麗 高麗菜、枸杞(炒)	麻婆豆腐 豆腐、紅蘿蔔(煮)	菇炒時瓜 時瓜、菇(炒)	銀絲卷 銀絲卷(蒸)	有機	蘿蔔鮮菇湯 白蘿蔔、菇	6	2	2	2	8
23	三	白飯 白米	素燒魚排 素魚排(燒)	薑燒紫茄 茄子、薑(燒)	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲(炒)	炒馬鈴薯 洋芋、木耳(炒)	雪菜炒豆腸 豆腸、雪菜(炒)	青菜	南瓜蕃茄湯 南瓜、蕃茄	6	2	2	2	8
24	四	白飯 白米	梅乾凍豆腐 凍豆腐、梅乾菜(燒)	脆炒黃芽 黃豆芽、時蔬(炒)	土豆麵筋 麵筋、花生(滷)	金黃玉米段 玉米段(煮)	菇菇海結 海帶結、菇(燒)	有機	涼薯燉湯 豆薯、素羊肉	6	2	2	2	8
25	五	白飯 白米	炸醬豆干 豆干、紅蘿蔔(煮)	豆豉苦瓜 苦瓜、豆豉(煮)	西芹素蝦仁 西芹、素蝦仁(炒)	泡菜麵疙瘩 麵疙瘩、泡菜(炒)	香滷三層肉 素三層肉、肉排(滷)	有機	刈菜湯 刈菜、菇	6	2	2	2	8
28	一	白飯 白米	紅麴麵腸 麵腸、紅麴(煮)	蜜香素雞丁 素雞丁、芝麻(燒)	鮮菇黃瓜 刺瓜、菇(炒)	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	咖哩洋芋 洋芋、咖哩(煮)	履歷	日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	6	2	2	2	8
29	二	蘑菇義大利麵	甜醬豆雞 豆雞片、時蔬(燒)	地瓜薯條 地瓜薯條(炸)	雲耳結頭菜 結頭菜、木耳(炒)	香燒素鵝排 素鵝排(燒)	菇炒萵苣 萵苣、菇(炒)	有機	金針肉絲湯 金針、素肉絲	6	2	2	2	8
30	三	白飯 白米	麻油素腰花 素腰花、時蔬(煮)	塔香海茸 海茸、九層塔(燒)	菜頭粿 素蘿蔔糕(蒸)	芋香白菜 大白菜、芋頭(燒)	鐵板油豆腐 油豆腐、時蔬(燒)	青菜	竹筍湯 竹筍、菇	6	2	2	2	8
31	四	白飯 白米	照燒豆皮 豆皮、菇(燒)	野菇豆苗 豆苗、菇(炒)	酸菜素肚 素肚、酸菜(燒)	枸杞冬瓜 冬瓜、枸杞(煮)	茄汁年糕 年糕、蕃茄(煮)	有機	玉米鮮蔬湯 玉米、時蔬	6	2	2	2	8